

9 Meses para Prepararse



Índice

Primer Mes	2
Segundo Mes	4
Tercer Mes.....	6
Cuarto Mes.....	8
Quinto Mes.....	10
Sexto Mes.....	12
Séptimo Mes	14
Octavo Mes.....	16
Noveno Mes.....	18
Cómo Determinar su Fecha de Parto.....	20
El Ejercicio durante el Embarazo	22
Cuidados Prenatales.....	24
El Sexo durante el Embarazo	26
Quejas y Problemas Habituales del Embarazo	28
Aumento de Peso durante el Embarazo.....	30
Cosas Necesarias para las Primeras Semanas del Bebé	32
¿Cómo Sabré si ha Comenzado mi Trabajo de Parto?.....	34
Nacimiento por Cesárea	36
En los Primeros Días después del Nacimiento	38
Depresión Posparto.....	40
El Período Posparto después del Nacimiento.....	42
Los Controles Posparto	44
Información para los Padres	45
Cómo Elegir Mejor los Alimentos.....	46
El Amamantamiento	47
La Alimentación con Fórmula.....	48
Notas	49

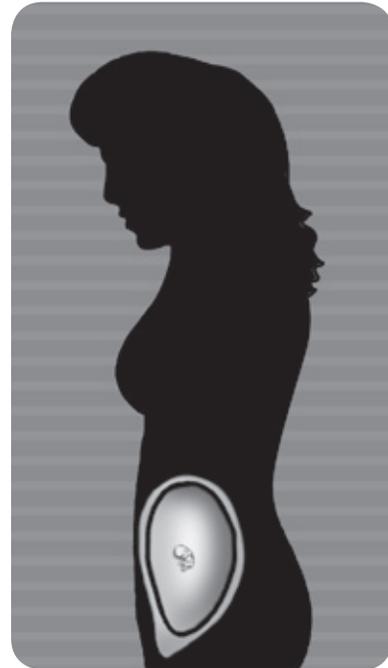
Su Bebé

- Los rasgos de familia se definieron cuando usted quedó embarazada.
- El espermatozoides del papá determina el sexo del bebé.
- El cerebro y el sistema nervioso se están formando.
- También se están formando el corazón y los pulmones.
- Aparecen puntos diminutos que serán las orejas, los ojos y la nariz.
- Se están formando los brazos y las piernas.
- El bebé está creciendo dentro de una bolsa que contiene líquido amniótico (bolsa de agua).
- Su bebé medirá aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada para el fin de este mes.



Su Cuerpo

- Usted tenía dos semanas de embarazo cuando tuvo la primera falta en su período menstrual.
- Cuando tuvo la segunda falta en su período menstrual, usted tenía seis semanas de embarazo.
- La placenta se está formando y produciendo hormonas que preparan a su bebé para un intercambio de nutrientes entre la mamá y el feto.
- Usted tal vez tenga náuseas (“náuseas matutinas”) en cualquier momento del día.
- Tal vez se sienta cansada.
- Sus senos comienzan a ponerse sensibles.
- Su útero (matriz) está creciendo, aunque no puede sentirlo.
- Usted no ha aumentado de peso ni ha cambiado el tamaño de su cuerpo este mes.
- Usted tal vez sienta la necesidad de orinar (hacer pis) con más frecuencia.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Su Bebé

- Este es un mes clave en el crecimiento de su bebé.
- Se están formando los ojos y las orejas.
- También se están formando los rasgos faciales.
- La cabeza es grande, ya que el cerebro crece más rápido que cualquier otro órgano.
- Los cartílagos, la piel y los músculos están comenzando a darle forma al cuerpo de su bebé.
- Se ha formado el cordón umbilical.
- Se están formando los dedos de las manos, de los pies y las uñas de los dedos de las manos.
- Se están desarrollando el estómago, el hígado y los riñones.
- El corazón está latiendo.
- Su bebé pesará aproximadamente entre $\frac{1}{2}$ y 1 onza y medirá aproximadamente 1 pulgada de largo hacia el fin de este mes.



Su Cuerpo

- Tal vez usted aumente una libra o dos durante este mes.
- Probablemente aumente el tamaño de su cintura.
- Aumenta el tamaño de sus senos, y los pezones comienzan a oscurecerse.
- El útero podría parecerse a un bulto pequeño por encima de su hueso púbico.
- Está más suave, más redondeado y más grande ahora.
- A medida que presiona la vejiga, usted tal vez necesite orinar con más frecuencia.
- La placenta está creciendo.
- Se están produciendo más hormonas.
- Los tejidos alrededor de la vagina se tornan azulados ya que hay un mayor suministro de sangre para nutrir al bebé.
- La secreción vaginal se hace más espesa, más blanca y más pegajosa.
- Tal vez usted se sienta más cansada y tenga menos energía este mes.
- Todavía podría tener náuseas (náuseas matutinas) y quizás sean más comunes en la mañana.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.



Sus Responsabilidades

- Comience sus controles periódicos este mes.
- Solicite los resultados de los análisis prenatales: tipo y factor sanguíneo, anemia, presión arterial, orina y peso.
- Pregunte acerca de cualquier medicamento que está tomando.
- Solicite que le receten hierro y vitaminas, si fueran necesarias.
- Siga una dieta buena que incluya granos enteros, proteínas, frutas y verduras.
- Tome sus vitaminas recetadas.
- Beba entre seis y ocho vasos de agua todos los días.
- Evite los cigarrillos, el alcohol, la cafeína, los alimentos chatarra, y/o medicamentos a menos que sean recetados por su médico.
- Evite las pinturas, pesticidas y pulverizadores en aerosol.
- Ejercicio: Camine, nade o ande en bicicleta durante 15 minutos todos los días.
- Trate de inscribirse en clases prenatales.
- Usted tal vez tenga sentimientos, ideas o preocupaciones acerca de los efectos del embarazo, háblelos con su pareja.
- Pregúnteles a sus amigos o familiares cuáles fueron sus experiencias durante los primeros meses de embarazo.
- Averigüe si tiene seguro para servicios de maternidad y salud infantil.

Notas

Sus Exámenes

Tipo y factor sanguíneo

Hemoglobina y/o hematocrito (para la anemia)

Valor de anticuerpos contra la rubéola
(para ver si es propensa a la rubéola)

Análisis de sangre para sífilis, hepatitis B y VIH

Otros exámenes que sean necesarios

Presión arterial

Peso

Orina

Azúcar (control para la diabetes)

Proteína (control para enfermedad renal)

Bacteria (control para infección urinaria o renal)

Papanicolau

Gonorrea y cultivos para clamidia

Examen físico completo

Examen pélvico para controlar el tamaño y la forma de su pelvis

Tercer Mes 3

Semana 9 a 12

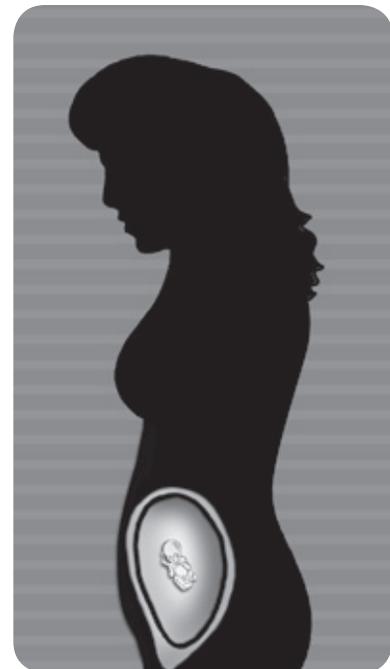
Su Bebé

- Su bebé es aún demasiado pequeño para que usted lo sienta moverse.
- Las orejas, los brazos, las manos, los dedos, las piernas, los pies y los dedos de los pies se formarán completamente durante este mes.
- Se forman las cuerdas vocales de su bebé.
- Se empiezan a formar las papilas gustativas.
- La cabeza puede mantenerse erguida.
- Los movimientos reflejos permiten que los codos de su bebé se doblen, que las piernas pateen y que los dedos se cierren en un puño.
- Ahora sería fácil ver el sexo del bebé, si se pudiera ver dentro del útero.
- La frecuencia cardíaca es de entre 120 y 160 latidos por minuto.
- Ahora la sangre fluye a través del cordón umbilical al bebé.
- Su bebé está rodeado por aproximadamente una taza de líquido amniótico.
- Los riñones de su bebé comenzarán a funcionar.
- Hacia el fin de este mes su bebé pesará aproximadamente 1 onza y medirá aproximadamente 2 ½ a 3 ½ pulgadas de largo.



Su Cuerpo

- Usted comenzará a sentirse mejor para el fin de este mes.
- Se sentirá menos enferma del estómago.
- Comenzará a sentir más hambre.
- Tendrá más energía.
- Habrá aumentado aproximadamente 5 libras desde que comenzó el embarazo.
- La placenta está formada ahora.
- Tal vez podría estar constipada. Le ayudará tomar agua o jugo de frutas y comer verduras crudas.
- Tal vez podría sentirse feliz o triste sin motivo.
- Si sus piernas o pies se hinchan, siéntese en diferentes horas durante el día y eleve (suba) sus pies.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Cuarto Mes 4

Semana 13 a 17

Su Bebé

- Su bebé comienza un período de crecimiento rápido en su largo y su peso.
- El cabello comienza a crecer.
- Aparece el pelo en la cabeza del bebé.
- Un vello suave llamado lanugo cubre el cuerpo.
- Comienzan a crecer las cejas y las pestañas.
- La piel comienza a rellenarse con grasa.
- Los riñones producen orina.
- Su bebé disfruta al moverse dentro del saco amniótico.
- El líquido amniótico aumenta mucho este mes.
- Este mes marca el punto medio del embarazo.
- Se pueden escuchar los latidos del corazón.
- Se utilizará un estetoscopio doppler para escuchar los latidos del corazón.
- Su bebé medirá aproximadamente 7 pulgadas de largo y pesará aproximadamente 4 onzas hacia el fin de este mes.



Su Cuerpo

- Su embarazo comienza a notarse.
- Aumentará entre ½ libra a 1 libra por semana lo que resulta en un aumento total de entre 2 y 4 libras este mes.
- Sus pezones, la zona que los rodea y la línea del abdomen (línea negra) tal vez se oscurezcan.
- Su placenta libera hormonas que ayudan a suavizar algunas de sus articulaciones y músculos para facilitar el trabajo de parto y el nacimiento.
- Se sentirá menos cansada.
- Tal vez descubra que disfruta de su embarazo.
- Quizás tenga hambre con más frecuencia.
- Podría sentir antojos por algunos alimentos.
- Es posible que las posibilidades de tener una infección del tracto urinario aumenten este mes.
- Su útero estará justo por debajo de su ombligo hacia el fin de este mes.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Quinto Mes 5

Semana 18 a 22

Su Bebé

- Su bebé comenzará a moverse mucho.
- Usted sentirá los brazos y las piernas de su bebé cuando se mueven.
- Hay momentos en los cuales el bebé está activo y otros en los que está calmado.
- La piel está protegida por una capa blanquecina de aspecto similar al queso ya que el bebé se mueve dentro del líquido amniótico.
- La piel está arrugada y roja.
- La piel se está rellendo con grasa, lo que ayudará al bebé a mantenerse caliente después del nacimiento.
- Los párpados aún están cerrados.
- Las uñas de los dedos de las manos están creciendo.
- Los latidos del corazón son fáciles de escuchar con un fetoscopio (un estetoscopio para bebés).
- Su bebé medirá aproximadamente entre 8 y 12 pulgadas de largo y pesará aproximadamente entre $\frac{1}{2}$ y 1 libra al final del mes.



Su Cuerpo

- Usted se sentirá bien la mayor parte del tiempo.
- Tal vez la gente le diga que luce bien.
- Es probable que aumente aproximadamente entre $\frac{1}{2}$ y 1 libra por semana o aproximadamente entre 2 y 4 libras por mes.
- Sus senos crecen, se ponen más blandos y comienzan a notarse las venas.
- Un líquido blanco amarillento llamado calostro podría comenzar a salir de sus senos. Este es un proceso de preparación para amamantar a su bebé.
- Puede sentir el útero a la altura del ombligo o ligeramente por encima de este.
- Tal vez la constipación sea un problema hasta el final de su embarazo. Beba más líquidos, coma más frutas y verduras y camine más.
- Tal vez sienta que su cabello está más espeso y grasoso.
- Quizás se enoje con facilidad debido a los cambios hormonales. Esto puede ocurrir en casi cualquier momento durante el embarazo.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.



Sus Responsabilidades

- Continúe con sus controles prenatales.
- Coma tres comidas balanceadas al día con refrigerios saludables entre ellas.
- Beba entre 8 y 10 vasos de agua, leche, o jugos de fruta todos los días.
- Evite fumar, beber bebidas con cafeína (colas, té, café) y comer comida chatarra.
- NO utilice marihuana, cocaína, éxtasis, metanfetamina u otras anfetaminas, heroína, u otras drogas ilegales.
- NO beba cerveza, vino, refresco de vino, whisky ni otras bebidas alcohólicas.
- Siga una dieta naturalmente rica en ácido fólico (naranjas, melones y verduras color verde oscuro).
- Compre sostenes con soporte que le queden bien o sostenes para amamantar.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de las clases de trabajo de parto.
- Camine y haga ejercicios de Kegel y balanceos pélvicos todos los días.
- Tómese tiempo para descansar todos los días, en especial si trabaja.
- Tal vez recostarse de costado podría ser más cómodo.
- Hable con su familia, amigos y/o proveedor de atención médica acerca de sus inquietudes acerca de la maternidad.
- Comparta con su familia, amigos y/o proveedor de atención médica sus sentimientos, ya sean buenos o malos, acerca de tener un bebé.
- Recuéstese y eleve sus pies por lo menos 30 minutos por día.
- Elija calzado y ropa cómoda que se vaya adaptando a los cambios en su talle.
- Colóquese el cinturón de seguridad lo más bajo posible sobre las caderas.

Sus Exámenes

Presión arterial

Peso

Orina

Altura del fondo uterino

Notas

Sexto Mes 6

Semana 23 a 26

Su Bebé

- Su bebé es lo suficientemente grande para sentirlo cuando le examinan el abdomen.
- La piel todavía está arrugada y roja.
- Se están formando las huellas dactilares.
- Los ojos están casi desarrollados.
- Los párpados se pueden abrir y cerrar.
- Su bebé puede patear, llorar y tener hipo.
- Los ruidos del exterior podrían hacer que el bebé se mueva o se calme.
- Su bebé medirá aproximadamente 14 pulgadas de largo y pesará 1 ½ libra para el fin de este mes.



Su Cuerpo

- Usted continuará aumentando aproximadamente entre 2 y 4 libras por mes.
- Tal vez desarrolle estrías en el estómago, la cadera y los senos.
- Quizás sienta el útero por encima del ombligo.
- Su apetito es bueno.
- Tal vez tenga acidez estomacal o gases, así que coma despacio, relájese y evite los alimentos fritos.
- Su apetito sexual quizás aumente o disminuya y cambie de una semana a otra. Hable acerca de sus sentimientos con su pareja.
- Quizás usted piense acerca de las cosas que podrían salir mal con su bebé. La mayoría de las mujeres lo hace en algún momento durante el embarazo.
- Quizás comience a ver manchas de color marrón en sus mejillas, en la nariz y en la frente, y una línea que se extiende desde el ombligo hacia abajo. Las manchas de color marrón y la línea desaparecerán o se atenuarán después del nacimiento del bebé.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Séptimo Mes 7

Semana 27 a 31

Su Bebé

- Su bebé mide aproximadamente 15 pulgadas de largo y pesará aproximadamente entre 2 ½ y 3 libras para el fin de este mes.
- Un vello fino y suave llamado lanugo cubre al bebé.
- El cerebro y el sistema nervioso crecen rápidamente.
- Otra persona podría escuchar los latidos del corazón de su bebé si pone el oído sobre su abdomen.
- Su cuerpo almacena hierro desde ahora hasta el nacimiento.
- Las huellas dactilares están formadas.
- En los varones, los testículos comienzan a bajar hacia el escroto.
- Los momentos para dormir y estar despierto están definidos.
- Con frecuencia se notan las pataditas y los estiramientos.
- Su bebé se chupa el dedo pulgar.



Su Cuerpo

- Tal vez usted aumente de peso más rápido porque aquí comienza el período de mayor crecimiento del bebé.
- Su útero se está acercándose a la caja torácica.
- Tal vez usted sienta pataditas contra sus costillas.
- Puede ver su abdomen moverse cuando su bebé se mueve.
- Tal vez se sienta torpe y se canse con más facilidad.
- Tal vez se sienta mareada cuando se levanta.
- Sus pies, manos y tobillos quizás se hinchen si hace calor o si ha estado parada mucho tiempo.
- Sus senos tal vez goteen lo suficiente como para que sea necesario poner una almohadilla en su sostén.
- Cuando camine, tal vez note que se aflojan los huesos pélvicos.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.



Sus Responsabilidades

- Hágase su control prenatal este mes.
- Hable acerca de cuánto tiempo antes del parto desea dejar de trabajar.
- Comience las clases prenatales de inmediato si las ha pospuesto.
- Visite la sección la sala de parto y nacimiento del hospital donde tendrá a su bebé.
- Piense acerca de las cosas que necesitará durante las primeras semanas, como alimentos nutritivos y fáciles de preparar, platos descartables, pañales descartables, y/o servicio de lavado de pañales.
- Coma tres comidas balanceadas al día con refrigerios saludables entre ellas.
- Beba entre 8 y 10 vasos de agua, leche, y jugos de fruta todos los días.
- Evite fumar, beber bebidas con cafeína (colas, té, café) y comer comida chatarra.
- NO utilice marihuana, cocaína, éxtasis, metanfetamina u otras anfetaminas, heroína, u otras drogas ilegales.
- NO beba cerveza, vino, refresco de vino, whisky ni otras bebidas alcohólicas.
- Siga una dieta naturalmente rica en ácido fólico (naranjas, melones y verduras color verde oscuro).
- Planifique lo que hará cuando empiece el trabajo de parto.
- ¿Cómo irá al hospital?
- Si usted ya tiene niños, ¿quién cuidará de ellos?
- Practique diariamente ejercicios de relajación y respiración.
- Hable con su pareja acerca de los sentimientos y responsabilidades.
- Planifique momentos especiales con su pareja.
- Tómese un tiempo extra para hacer cosas para usted.

Sus Exámenes

Presión arterial

Peso

Orina

Altura del fondo uterino

Latidos cardíacos fetales

Control abdominal para determinar la posición y el tamaño del bebé

Análisis de sangre (si fueran necesarios)

Notas

Octavo Mes 8

Semana 32 a 35

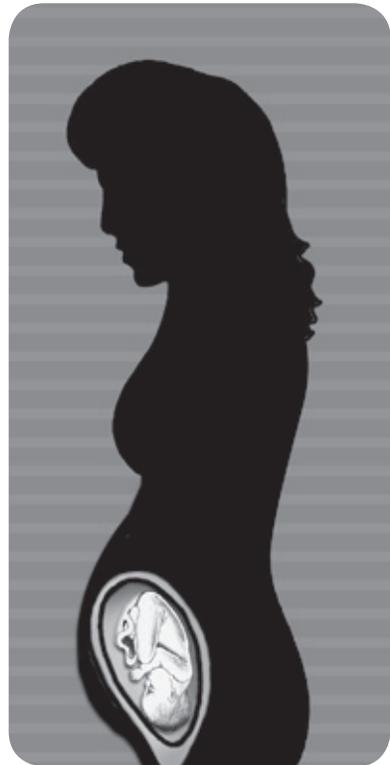
Su Bebé

- Su bebé pesa aproximadamente 5 ½ libras y mide aproximadamente 18 pulgadas de largo.
- Los ojos de su bebé están abiertos.
- La piel está lisa porque la grasa comienza a rellenar las arrugas.
- El vello fino desaparece gradualmente.
- Su bebé está activo con patrones diferenciados de sueño y vigilia.
- Su bebé tal vez que ubique en la posición para nacer.
- El cuerpo del bebé está ahora lo suficientemente maduro para sobrevivir si naciera antes de lo previsto.
- Su bebé aumentará aproximadamente 2 libras este mes.



Su Cuerpo

- Este mes podría quizás parecerle el más incómodo.
- Tal vez tenga problemas para sentarse o recostarse durante períodos prolongados.
- Tal vez tenga problemas para respirar cuando el bebé presione contra sus pulmones.
- Ahora su útero está cerca de su caja torácica.
- Usted puede sentir partes de su bebé a través de su pared abdominal.
- Quizás necesite orinar con más frecuencia (ya que la cabeza del bebé presiona su vejiga). Es importante beber mucho líquido para ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario.
- Sus secreciones vaginales aumentarán.
- Tal vez tenga hemorroides o esté constipada. Aumente su consumo de líquidos y frutas, jugos y verduras.
- Tal vez tenga acidez estomacal.
- Quizás transpire con más facilidad.
- Tal vez comience a cansarse fácilmente.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Noveno Mes ⁹

Semana 36 a 40

Su Bebé

- Su bebé crece aproximadamente 2 ½ pulgadas y aumenta 2 libras.
- Su bebé pesa entre 6 y 7 ½ libras y mide aproximadamente 20 pulgadas de largo.
- El color de los ojos es gris oscuro, pero puede cambiar después del nacimiento.
- Las uñas de los dedos de las manos crecen por completo y podrían incluso ponerse largas.
- El bebé se ubica en una posición cabeza abajo.
- El bebé aún tendrá períodos de sueño y de actividad.
- Aproximadamente un cuarto de galón de líquido amniótico rodea a su bebé.



Su Cuerpo

- Quizás usted se sienta cansada de estar embarazada y esté lista para el nacimiento.
- Su abdomen está creciendo más y quizás luzca desbalanceado cuando el bebé se mueve.
- Tal vez sus manos y sus pies se hinchen. De vez en cuando eleve sus pies.
- Tal vez sienta presión en la parte inferior de la pelvis a medida que el bebé se ubica en posición para nacer.
- Quizás no pueda dormir bien.
- Tal vez necesite orinar con más frecuencia.
- Tal vez necesite moverse con más frecuencia.
- Usted se cansa con facilidad y a menudo se siente somnolienta.



Los dibujos solo ilustran el tamaño relativo del crecimiento fetal. No son representaciones científicamente exactas del desarrollo fetal.

Cómo Determinar su Fecha de Parto

El tiempo promedio desde la concepción hasta el parto de un embarazo a término es 266 días. La duración del embarazo es aproximadamente 40 semanas. Solo el cinco por ciento de los bebés nace en la fecha de parto. La mayoría de los bebés nace aproximadamente dos semanas antes o dos semanas después de la fecha de parto. La fecha de parto se calcula contando 280 días desde el primer día de su último período menstrual.

Predecir su fecha de parto es solo un buen cálculo. Su ciclo menstrual afectará la duración de su embarazo. El bebé podría nacer antes si usted tiene períodos menstruales cada 21 días. Su bebé podría retrasarse si sus períodos menstruales son normalmente cada más de 28 días. Las mujeres con períodos menstruales regulares normalmente tienen sus bebés cerca de la fecha de parto. Su edad, raza, tamaño y cantidad de hijos no influyen en la fecha de parto.

Algunas veces los médicos utilizan otras maneras de calcular la fecha de parto. Hacen esto cuando la mujer ha utilizado píldoras anticonceptivas, tiene períodos menstruales irregulares o no llevó un registro de estos. Quizás podrían hacer algunas de las siguientes cosas:

- Escuchar los latidos del corazón del bebé.
- Controlar el tamaño del útero.
- Controlar los movimientos del bebé. (Marque en su calendario la primera vez que sienta al bebé moverse. Infórmelo en la siguiente consulta).
- Palpar al bebé a través del abdomen.
- Medir las contracciones uterinas y el tamaño abdominal.
- Hacerle una ecografía. (Esta es una máquina que utiliza ondas ultrasónicas para crear una "imagen" del bebé).

La fecha de parto es más difícil de estimar cerca del final del embarazo. Es por esto que es importante el cuidado prenatal temprano.

INSTRUCCIONES:

1. Encuentre el primer día de su último período menstrual en el calendario.
2. Adelántese nueve meses.
3. Encuentre la misma fecha.
4. Súmele siete días.
5. Esta será la fecha de parto de su bebé.

EJEMPLO:

1. Suponga que su último período menstrual comenzó el 10 de junio.
2. Adelántese nueve meses hasta marzo.
3. Encuentre el 10 de marzo.
4. Súmele siete días.
5. La fecha de parto sería el 17 de marzo.



CALENDARIO DEL EMBARAZO

Cuente nueve meses hacia delante y sume siete días.

PRIMER DÍA DEL ÚLTIMO PERÍODO MENSTRUAL ▶

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

9

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

◀ **FECHA ESTIMADA DE PARTO**

Ejercicio durante el Embarazo

Es importante hacer ejercicio para tener un embarazo saludable. Puede ayudarle a lucir y sentirse mejor. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuáles ejercicios son seguros para usted.

El embarazo no es momento para realizar actividades nuevas. La natación, las caminatas y los ejercicios de relajación son seguros para las mujeres embarazadas.

Cuando haga ejercicio:

- Use ropa cómoda y suelta.
- Beba mucha agua durante el ejercicio.
- Coma un refrigerio una hora antes.
- Haga ejercicios para entrar en calor antes de hacer ejercicio y para enfriarse al terminar.
- No se sobrecaliente.
- Nunca haga ejercicios hasta el punto de experimentar dolor, agotamiento o falta de aire.
- No se recueste boca arriba.

Signos de Advertencia

Interrumpa el ejercicio y llame a su médico de cabecera si tiene alguno de los siguientes problemas:

- Dolor
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido
- Mareo o desmayo
- Dolor o calambres abdominales
- Dolores de cabeza o visión borrosa
- Dolor torácico
- Latidos cardíacos acelerados
- Mayor falta de aire

Los siguientes ejercicios le ayudarán a prepararse para el trabajo de parto y el nacimiento.

A. Ejercicio de Kegel

Propósito: Este ejercicio fortalecerá los músculos alrededor de la vagina. Le ayudará a relajar estos músculos durante el parto. Es el ejercicio más importante.

Cómo hacer el ejercicio de Kegel:

1. Para familiarizarse con los músculos, interrumpa e inicie su orina cuando vaya al baño.
2. Intente apretar estos músculos desde adelante hacia atrás.
3. Practique mientras está sentada, de pie, caminando, conduciendo o mirando televisión.
4. Haga estos ejercicios dos a tres veces por día; de mañana, de tarde y de noche.
5. Comience con cinco ejercicios de Kegel en cada sesión. Realice hasta 25 repeticiones en cada sesión.

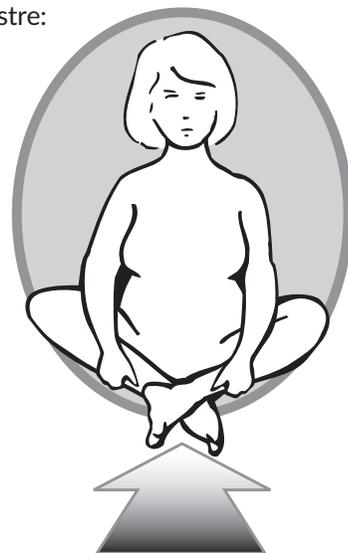
Después de que su bebé nazca, siga haciendo ejercicios de Kegel para recuperar el tono muscular pélvico.

B. Posición de Sastre

Propósito: Este ejercicio fortalecerá la parte interior de los muslos y aumentará su flujo sanguíneo.

Cómo hacer la Posición de Sastre:

1. Siéntese en el piso con los tobillos cruzados.
2. Lleve los pies lo más cerca posible del cuerpo.
3. Relájese y mantenga esta posición durante el mayor tiempo posible que esté cómoda.
4. Haga esto por menos tres veces por día.



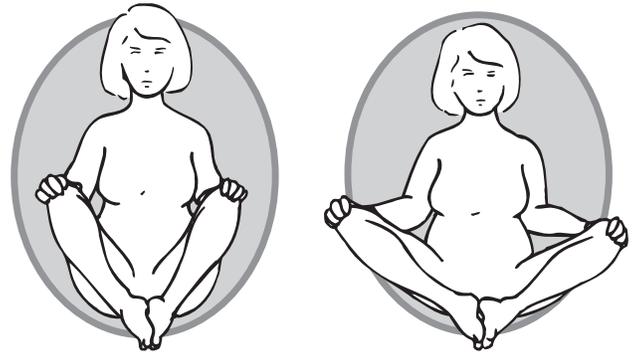


C. Empuje de Rodillas

Propósito: Esto fortalecerá la parte interna de sus muslos. Estirará la parte baja de la espalda y aumentará el flujo sanguíneo.

Cómo hacer el Empuje de Rodillas:

1. Siéntese en el piso.
2. Junte los pies con las plantas tocándose.
3. Lleve los pies lo más cerca posible del cuerpo sin sentirse incómoda.
4. Mantenga la espalda recta y ponga las manos sobre las rodillas.
5. Empuje las rodillas lenta y suavemente hacia el piso con las manos.
6. Mantenga las rodillas en el piso y cuente hasta tres.
7. Repita 10 veces, dos veces por día.

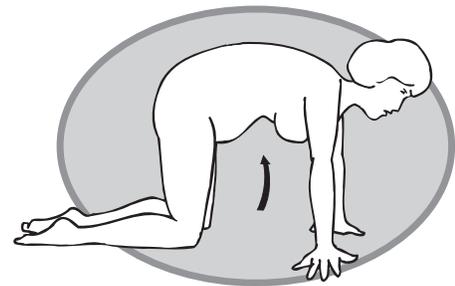
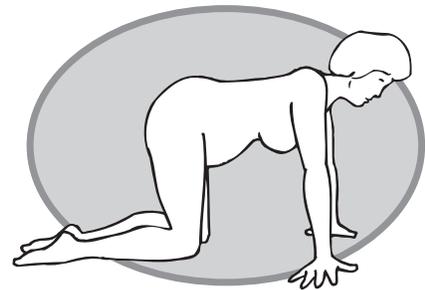


D. El Balanceo Pélvico

Propósito: Esto fortalecerá los músculos de su abdomen. Aliviará los dolores de espalda y aumentará el flujo sanguíneo.

Cómo hacer el Balanceo Pélvico:

1. Póngase a gatas sin doblar los codos.
2. Relaje la espalda.
3. Mantenga la cabeza en línea recta con la pelvis.
4. Encorve la espalda, contraiga los músculos del abdomen y de las nalgas.
5. Baje totalmente la cabeza y empuje la pelvis hacia el mentón.
6. Relaje la espalda y levante la cabeza.
7. Haga esto lenta y uniformemente 10 veces por día.



Hable con su médico de cabecera si actualmente está haciendo ejercicios en forma regular o si tiene pensado comenzar un nuevo programa de ejercicios. Su proveedor le dirá lo que puede hacer mientras está embarazada.

Cuidados Prenatales

Usted debe ir al médico apenas sospeche que está embarazada. Las primeras señales de un embarazo son la ausencia de períodos menstruales, las náuseas matutinas, el dolor en los senos, la somnolencia y la micción frecuente.

Antecedentes Médicos

Su médico o proveedor de atención médica le hará preguntas acerca de su salud, cualquier medicamento que tome, la salud de su familia, y su estilo de vida, para identificar riesgos posibles a su embarazo.

Presión arterial

Pondrán un brazalete alrededor de su brazo y lo inflarán con aire para controlar cuán bien está funcionando su corazón. Su presión arterial puede subir durante el embarazo, por eso su médico o proveedor de atención médica la vigilarán de cerca para ayudar a que su bebé nazca lo más sano posible.

Peso y Talla

La enfermera medirá su estatura y su peso actual para poder registrar su aumento de peso durante todo el embarazo.

Análisis de Sangre

Le extraerán sangre del brazo para controlar su tipo de sangre y diagnosticar enfermedades como anemia, anemia falciforme, hepatitis, sífilis y VIH. Si tiene alguna enfermedad, es necesario que la traten de inmediato.

Orina

Le pedirán que orine en un envase pequeño. La orina será analizada para diagnosticar la presencia de azúcar (diabetes), proteína e infecciones, que deben ser detectadas en su etapa inicial para mantenerlos sanos a usted y a su bebé.

Examen Físico

Su proveedor de atención médica le controlará el corazón, los pulmones y otros órganos para ver si tiene alguna enfermedad que deba ser tratada. También aprenderá cómo revisar sus senos en busca de nódulos.

Examen Pélvico

Usted se recostará en una mesa con los pies en dos estribos para que su proveedor de atención médica pueda palpar el tamaño y la forma de su útero. Esto se hace para ver como está desarrollándose el bebé y para hacerle saber la fecha de parto. También pueden realizarse análisis para detectar posibles infecciones.

Examen Abdominal

El tamaño del útero será medido en cada visita. También controlarán la posición y el tamaño del bebé. Usted puede escuchar el latido del corazón de su bebé justo después del cuarto mes.

Ultrasonido

Un ultrasonido utiliza ondas sonoras para crear imágenes del bebé, llamadas ecografía. La mayoría de las mamás se hacen este examen por lo menos una vez durante el embarazo. El examen es seguro para usted y para el bebé. El ultrasonido puede mostrar: la edad de su bebé, si está creciendo y desarrollándose normalmente, si usted va a tener mellizos, si es un niño o una niña, y como está creciendo la placenta.

Preguntas y Respuestas

Su proveedor de atención médica tal vez no hable acerca de todas las cosas que usted desea saber. Anote sus preguntas para no olvidarlas, y lleve su lista con usted a las consultas prenatales.



Consejos para los Papás durante el Embarazo

- Vaya con la futura mamá a las consultas prenatales. Obtendrá mucha información buena acerca de cómo cuidarla, escuchará los latidos del corazón del bebé y lo verá durante el ultrasonido.
- Consiga un libro que explique cómo crece un bebé mes a mes. Aprenda cómo está creciendo su bebé.
- Vaya a todas las clases prenatales que pueda.
- Pregúntele a la futura mamá como se siente y qué está pensando. Déle su apoyo y ayuda. El embarazo puede ser difícil para las mamás, a nivel físico y emocional.
- Ayude a preparar la habitación del bebé, elija nombres y compre todas las cosas que su bebé necesitará (pañales, toallitas húmedas, mantas, ropa, etc.).
- Si fuma, intente dejar. El tabaquismo pasivo es malo tanto para la futura mamá como para el bebé que está creciendo.
- Planifique cómo ayudará durante el trabajo de parto y el parto. Sepa cómo llegar al hospital y qué llevar con usted.
- No tenga miedo de hacer preguntas. Anote sus preguntas y pídale a su proveedor de atención médica que las responda.



El Sexo durante el Embarazo

El embarazo comienza con el sexo, pero el embarazo no significa el fin del sexo. Las relaciones sexuales pueden disfrutarse durante todo el embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le recomiende no hacerlo. Hacer el amor durante el embarazo es una experiencia especial e incluye muchas maneras de compartir placer y de sentirse cerca de su pareja con y sin relaciones sexuales.

Las parejas que esperan un bebé con frecuencia tienen preguntas acerca del sexo. Hablar entre ellos es la clave para una buena relación sexual; es importante compartir sus sentimientos. Hágale preguntas a su proveedor de atención médica.

Aquí están las respuestas a algunas preguntas comunes, pero dado que cada embarazo es único, no existe una respuesta correcta para todas las personas.

¿El sexo dañará a mi bebé?

Su bebé está protegido por una membrana (bolsa de agua) y por líquido. La pared del estómago y los huesos de la pelvis también lo protegen. Es casi imposible dañar al bebé por tener relaciones sexuales.

¿Puedo tener relaciones sexuales en cualquier momento?

El sexo durante el embarazo es seguro excepto en unos pocos casos. Es mejor seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

Advertencias acerca del sexo durante el embarazo

Si alguna de estas cosas ocurriera, interrumpa las relaciones sexuales y obtenga asesoramiento médico:

- Dolor en la vagina o el estómago
- Sangrado, picazón o secreción vaginal

- El saco amniótico (“bolsa de agua”) se rompe y sale líquido de la vagina
- Usted está preocupada o piensa que tal vez podría ocurrir un aborto espontáneo.

Recuerde, las relaciones sexuales no son el único medio de compartir el placer y la intimidad sexual.

Algunas prácticas sexuales son riesgosas para su salud.

1. Proteja a su bebé y a sí misma del SIDA. Siempre tenga sexo seguro (usando un condón) a menos que esté absolutamente segura de que ni usted ni su pareja están infectados.
2. Algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden ser transmitidas a su bebé. Si usted tiene o piensa que tiene una ETS, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
3. Consumir drogas o alcohol para aumentar las sensaciones sexuales puede causarle daños graves al feto.
4. Asegúrese de que las bacterias del recto no entren a la vagina. Esto puede causar una infección. Las bacterias del recto pueden pasar a la vagina a través del sexo anal o por una limpieza incorrecta luego de utilizar el baño.

¿Disminuirá mi deseo sexual durante el embarazo?

Su deseo sexual tal vez aumente o disminuya. Es normal que los sentimientos cambien mucho debido a los cambios corporales en el embarazo. Tanto usted como su pareja necesitan tiempo para adaptarse a estos cambios. La mujer puede sentir los cambios que ocurren por dentro y por fuera. El hombre solo puede imaginar como se siente ella.

Con frecuencia los padres tienen cambios en sus emociones, también. El sexo y el embarazo no parecen ir juntos para algunos hombres, y tal vez se sientan culpables de sus deseos sexuales o de la ausencia del mismo.



El deseo sexual de una mujer tal vez aumente ya que no tiene que preocuparse por la anticoncepción. Además, el mayor flujo sanguíneo hacia la pelvis durante el embarazo mejora las sensaciones sexuales. Muchas mujeres embarazadas también sienten la necesidad de más afecto. Necesitan saber que todavía lucen bien y son amadas.

Hacia el final del embarazo, sin embargo, la mujer tal vez no se sienta muy sensual. Su mente está enfocada en prepararse para el bebé. Lo más importante es hablar acerca de sus sentimientos con su pareja. Compartir sus sentimientos e inquietudes le ayudará a satisfacer las necesidades del otro.

¿Es dañino tener un orgasmo durante el embarazo?

No, no es dañino tener un orgasmo. Tener un orgasmo no lastimará al bebé. Pero, algunas mujeres embarazadas tienen tensión sexual y malestar pélvico después del sexo. Algunas veces el orgasmo no alivia esta tensión y le lleva más tiempo al cuerpo relajarse.

¿Qué sucede si la presión durante las relaciones sexuales es molesta?

Si el peso del hombre causa una presión molesta, cambie de posición. Una posición que evita el contacto barriga con barriga y que puede ser utilizada incluso en las últimas etapas del embarazo es la posición lado a lado, con el hombre por detrás, como en "cuchara". Al final del embarazo, se pueden probar posiciones en las cuales el pene no penetre tan profundamente. La posición con la mujer arriba es buena ya que le da más control a la mujer. También se pueden explorar y disfrutar otras maneras de demostrar amor y afecto durante estos meses especiales para ayudarle a usted y a su pareja a sentirse más unidos mientras esperan el nacimiento de su bebé.

¿Cuán pronto después del nacimiento se pueden retomar las relaciones sexuales?

Su cuerpo sufre muchos cambios después del nacimiento que afectan su vida sexual. Sus hormonas deben regresar a los niveles normales. El útero y la vagina deben regresar a su tamaño normal. Usted puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando el sangrado y la secreción vaginal se interrumpan, y cuando los desgarros o cortes en la vagina se sanen. Esto demorará entre dos y seis semanas, dependiendo de la rapidez con que sane su cuerpo. Lo mejor es seguir el consejo de su proveedor de atención médica.

Métodos Anticonceptivos después del Parto

Usted necesita un buen método anticonceptivo luego de tener a su bebé. Puede quedar embarazada en las primeras semanas luego de dar a luz, incluso si está amamantando. Puede colocarse un dispositivo intrauterino (DIU) en su útero inmediatamente después del nacimiento. La espuma vaginal para usted y los condones para su pareja son buenos métodos a utilizar. Su proveedor de atención médica podría recetarle un método anticonceptivo que usted pueda comenzar a utilizar pocos días después de que nazca su bebé. Su control posparto será entre cuatro y seis semanas después del nacimiento. En ese momento usted puede elegir un método anticonceptivo.

Es importante hablar acerca del sexo después de dar a luz. Vaya lentamente y hable con su pareja acerca de lo que siente cómodo. Sus tejidos tal vez estén todavía sensibles. No estarán tan húmedos como antes, y un lubricante vaginal soluble en agua podría ayudar. Si tuvo puntos de sutura, tal vez necesite estirar suavemente esa zona. Continúe practicando los ejercicios de Kegel. Las relaciones sexuales pueden ser un poco dolorosas al principio. Su cuerpo necesita tiempo para adaptarse y volver a la normalidad. Tenga paciencia. Tómese algo de tiempo. Usted puede disfrutar del sexo luego de dar a luz. Si tiene dudas o preguntas acerca de cuándo comenzar a tener relaciones sexuales, consulte con su proveedor de atención médica.

Quejas y Problemas Habituales del Embarazo

Náuseas

Coma galletas secas, tostadas o cereal antes de levantarse o cuando se sienta enferma. Coma cinco o seis comidas pequeñas al día. Beba mucha agua entre las comidas, pero no durante ellas. Evite los alimentos con olor fuerte. Evite los alimentos grasosos o picantes.

Senos Sensibles

Utilice un buen sostén reforzado. Tal vez sea de ayuda usarlo cuando está en la cama.

Senos que Gotean

Use almohadillas para lactancia o pañuelos de papel dentro del sostén.

Necesidad Frecuente de Orinar

Limite los líquidos que toma antes de irse a la cama. Limite los líquidos cuando no tenga un baño cerca. (Beba los líquidos necesarios en otros momentos).

Cansancio

El cansancio es común al principio y al final del embarazo. Hacer ejercicios todos los días puede ayudarle a tener más energía. Recuéstese por lo menos una vez por día.

Constipación

Coma frutas crudas, verduras, ciruelas secas y granos integrales o cereales de salvado. El ejercicio ayuda. Caminar es muy bueno. Beba por lo menos dos cuartos de galón de líquido por día. Una taza de agua caliente tres veces por día ayuda.

Hemorroides

Trate de mantener la regularidad de los movimientos intestinales. Tome descansos cortos con las caderas elevadas sobre una almohada. Siéntese en sillas firmes o en el suelo en posición de Sastre. Practique los ejercicios de Kegel.

Dolor Lumbar

Descanse con frecuencia. Mantenga una buena postura. En lugar de estar en un solo lugar demasiado tiempo, muévase. Utilice una banqueta para sus pies. Mantenga las rodillas más altas que las caderas. Use calzado con taco bajo.

Secreción Vaginal (picazón/secreción/olor)

Lave la zona exterior de la vagina con frecuencia. Utilice jabones sin perfume. No utilice atomizadores vaginales, polvos o productos de higiene femenina. No utilice papel higiénico con color o perfumado. Utilice ropa íntima de algodón. Evite las pantimedias, fajas y pantalones ajustados. Si estos consejos no ayudan, hable con su proveedor de atención médica.

Acidez

Evite los alimentos grasosos y picantes. Coma comidas más pequeñas pero con más frecuencia. No se recueste durante por lo menos 30 minutos después de comer.

Mareos

Cambie de posición lentamente. Levántese lentamente cuando haya estado acostada. Coma comidas regulares. No permanezca en el sol por mucho tiempo ni se acalore demasiado. Informe CUALQUIER mareo a su proveedor de atención médica.



Várices

Evite las medias o fajas con bandas elásticas. Usted puede utilizar medias elásticas con soporte. Colóquelas mientras esté acostada. Tome descansos cortos con las piernas elevadas. Eleve las piernas cuando esté sentada.

Dolores Punzantes

Cambie de posición.

En las Piernas

Si está sentada, párese. Si está parada, siéntese.

Calambres en la parte Inferior de la Pierna

Eleve las piernas con frecuencia durante el día. Con las puntas de los pies hacia arriba, presione sobre las rodillas. Utilice una almohadilla térmica a baja temperatura o una bolsa de agua caliente para aliviar el dolor.

Aumento de Secreción Nasal/Oral (mocos de la nariz/garganta/boca)

No utilice medicamentos de venta libre. Consulte con su proveedor de atención médica.

Problemas para Dormir

No coma justo antes de acostarse. Beber leche tal vez podría ayudarle. Pruebe tomar un baño caliente antes de acostarse. Practique ejercicios que le ayuden a relajarse. Escuche música relajante.

Sensación de Mareo cuando se Recuesta Boca Arriba

Acuéstese sobre su lado izquierdo.

Hinchazón de Pies y Manos

Acuéstese sobre su lado izquierdo durante 30 minutos. Haga esto tres o cuatro veces por día. Haga ejercicios con frecuencia. Beba mucho líquido. Coma tres porciones de proteínas por día. Si se despierta en la mañana con hinchazón consulte a su proveedor de atención médica.

Sangrado de Encías

Utilice un cepillo dental blando y cepílese suavemente. Tome más jugo de naranja y coma más alimentos ricos en Vitamina C. Utilice hilo dental con regularidad. Consulte a su dentista si continúan los problemas.

Trabajo de Parto Falso

Cambie su posición y su actividad. Beba un vaso de agua. Si es el trabajo de parto verdadero, no se detendrá. Las contracciones del trabajo de parto verdadero serán más regulares y más cerca una de otra. Si las contracciones continúan, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de los problemas o quejas que haya tenido y de lo que haya hecho para aliviarlos.

Si en cualquier momento estos métodos no funcionan, llame a su proveedor de atención médica.

Aumento de Peso durante el Embarazo

El aumento de peso adecuado para usted

El embarazo es un momento para comer bien y tener un aumento de peso adecuado. El peso que usted debe aumentar depende de cuánto pesaba cuando quedó embarazada. Usted debe aumentar más si su peso era inferior al adecuado y aumentar menos si tenía sobrepeso.

Un Bebé	Su peso antes de quedar embarazada:	Debe aumentar:	Melizos	Su peso antes de quedar embarazada:	Debe aumentar:
	Por debajo de lo normal	28-40 libras		Por debajo de lo normal	1.5 libra por semana durante el 2do. y el 3er. trimestre
Normal	25-35 libras	Normal	37-54 libras		
Sobrepeso	15-25 libras	Sobrepeso	31-50 libras		
Obesa	15 libras o menos	Obesa	25-42 libras		

El Objetivo del Aumento de Peso

Peso antes de quedar embarazada	Del primer a tercer mes	Del cuarto al noveno mes
Por debajo de lo normal	2.2 a 6.6 libras	1 libra por semana
Normal	2.2 a 6.6 libras	1 libra por semana
Sobrepeso	2.2 a 6.6 libras	2/3 (0.6) de libra por semana
Obesa	1.1 a 4.4 libras	1/2 (0.5) de libra por semana

¿Con qué rapidez debería aumentar de peso?

Al principio del embarazo, usted aumentará de peso para alimentar a su bebé que está creciendo. Al final del embarazo, la mayor parte del aumento de peso será debido al crecimiento propio del bebé. Lo mejor es un aumento de peso constante durante el embarazo. Haga un seguimiento de su peso para asegurarse de que está aumentando la cantidad de peso adecuada cada semana.

Índice de Aumento de Peso

Si su peso sube o baja repentinamente, asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica.

Si usted aumenta muy poco, su bebé puede nacer pequeño. Si aumenta demasiado, podría resultarle difícil volver a un peso saludable y mantenerlo luego de que nazca el bebé.

Utilice la tabla en la página siguiente para hacer un seguimiento del aumento de peso semana a semana. Para obtener el "Peso Aumentado", reste el "Peso Antes del Embarazo" del "Peso Actual".

PESO ANTES DEL EMBARAZO _____

Semanas de Embarazo	Peso Actual	Peso Aumentado
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		

Cosas Necesarias para las Primeras Semanas del Bebé

La lista que se muestra a continuación incluye las cosas básicas necesarias para cuidar a su bebé. Puede agregar artículos adicionales si su presupuesto lo permite.

Ropa:

Ajuste la cantidad necesaria dependiendo de sus instalaciones para lavar la ropa. Evite comprar ropa de tamaño para recién nacido ya que le quedará chica a su bebé rápidamente.

Pañales descartables/de algodón y alfileres de seguridad 1 a 2 paquetes
(luego compre cuando sea necesario)

Camisas 4-6

Piyamas, quimonos, camisones 4-6

Ropa de cama:

Mantas para envolver al bebé 4-5

Almohadillas impermeables 3-4
(1 a 2 pequeñas para utilizarlas sobre el regazo)

Sábanas 3-4

Mantas 2-3

Artículos para el Baño:

Toallas 2-3

Toallitas para asearse 4-6

Jabón suave 1

Amamantamiento:

Pañuelos o paños limpios 5-6

Almohadillas para lactancia 5-6

Sostén reforzado/para amamantar 2-3

Sacaleche 1

Solicite los Servicios del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) para ayudarle a usted y a su bebé con los alimentos.

www.scdhec.gov/wic



Alimentación con Biberón:

Biberones y tapas	8 a 10 (tamaño 4 y 8 onzas)
Tetinas	10-12
Cepillo para biberón y tetina	1
Olla pequeña para calentar biberones	1
Taza medidora de un cuarto de galón	1
Fórmula para bebés (lista para beber, en polvo o en forma de líquido concentrado)	Provisión para 1 semana (luego compre cuando sea necesario)
Agua hervida esterilizada para mezclar con la fórmula en polvo o líquida	1 galón
Abrelatas	1
Cucharas medidoras	1 equipo

Compre lo necesario con anticipación. Esto le ayudará a estar lista para cuidar de su bebé. Compre otros artículos cuando los necesite. Busque ofertas especiales en las tiendas para bebés o vaya a ventas de garaje. Pida ayuda a sus amigos y familiares.

Equipo:

- Asiento para automóvil
(asegúrese de que el modelo sea seguro para su automóvil)**
- Cuna (si la utiliza, asegúrese de que la cuna sea fuerte y
que no tenga pintura con plomo o zonas descascaradas)**
- Cubo con tapa para pañales**
- Termómetro para ser utilizado debajo del brazo**
- Alcohol y bolitas de algodón para cuidar el cordón umbilical**
- Pañalera para los elementos necesarios**
- Móviles en colores brillantes para estimular al bebé**
- Cochecito de bebé**

¿Cómo Sabré si ha Comenzado mi Trabajo de Parto?

¿Cuándo debo ir al hospital?

Esta es una pregunta difícil de responder. Dependerá de muchas cosas. Por ejemplo:

- ¿A qué distancia vive usted del hospital?
- ¿Ha tenido algún hijo antes?
- Si ya ha tenido hijos, ¿tuvo un trabajo de parto rápido?

Si no está segura acerca de lo que le está sucediendo, llame a su proveedor de atención médica. Siempre debe llamar de inmediato si tiene alguno de estos signos:

- El bebé está moviéndose menos o no se mueve en absoluto
- Dolor de cabeza fuerte
- Fiebre
- Visión borrosa
- Chorro repentino de líquido que sale de su vagina (canal de parto)
- Sangrado vaginal
- Manos hinchadas
- Dolor agudo en la espalda, estómago o ambos
- Flujo vaginal con sangre, olor feo, amarronado o verdoso.

¿Cómo puedo saber si estoy en trabajo de parto?

- Los signos del trabajo de parto pueden ser diferentes para cada mujer. Pueden comenzar unas cuantas semanas, días o incluso horas antes de que esté preparada para dar a luz.
- Algunas mujeres tienen signos claros de trabajo de parto. Sus dolores de parto (contracciones) son fuertes y regulares.

- Algunas mujeres tienen dolores de parto (contracciones) que no son tan fuertes. Sus contracciones pueden comenzar y detenerse durante un período de tiempo.
- Las contracciones no son el único signo de un parto inminente. Tal vez usted tenga algunos o todos los cambios siguientes:

“Aligeramiento” o “Encajamiento”

- » Si este es su primer bebé, el bebé podría acomodarse o “encajarse” en la pelvis aproximadamente dos semanas antes de comenzar el trabajo de parto.
- » Si éste no es su primer bebé, el bebé tal vez podría esperar hasta que empiece el trabajo de parto para “encajarse”.
- » Después de que el bebé se “encaja”, usted tendrá más espacio para respirar. También podría tener menos acidez estomacal ya que hay menos presión contra el estómago.
- » Tal vez usted tenga más presión sobre la vejiga luego de que el bebé se “encaja” y deba ir al baño con más frecuencia.

Rotura de las membranas amnióticas o “Bolsa de Agua”

- » Sus membranas amnióticas podrían romperse antes de que comience el trabajo de parto.
- » Para la mayoría de las mujeres, las membranas amnióticas normalmente se rompen en una etapa más avanzada del trabajo de parto.
- » Cuando sus membranas amnióticas se rompen, tal vez usted sienta un “chorro” o un “goteo”.
- » Si usted cree que se ha roto su “bolsa de agua”, llame al consultorio de su proveedor de atención médica de inmediato.

Energía

- » Algunas mujeres sienten una “ráfaga de energía” repentina justo antes de comenzar el trabajo de parto. Si esto le sucede, por favor descanse para tener más energía para el trabajo de parto.



Pérdida de peso

- » Algunas mujeres pierden aproximadamente de 1 a 3 libras el día antes de que comience el trabajo de parto.

Malestar Estomacal

- » Algunas mujeres tienen indigestión, heces blandas (diarrea leve), malestar estomacal o vómitos justo antes de que comience el trabajo de parto. Algunas mujeres dicen que se “sintieron distintas” el día antes de que comience el trabajo de parto.

Tapón Mucoso

- » Tal vez usted vea una “mucosidad rosada” que sale de su vagina durante un período de horas o incluso días. Éste es el tapón mucoso.
- » Un sangrado de color rojo oscuro, rojo brillante o abundante es una señal de peligro. Vaya al hospital de inmediato. Tal vez necesite una ambulancia. Llame al 911 si necesita ir al hospital en ambulancia.

Trabajo de Parto Falso

Las contracciones o “dolores”:

- No están cercanas una de otra
- Suelen ser irregulares y cortas
- No son más intensas o “difíciles”
- Normalmente mejoran al caminar
- Suelen sentirse en la zona de adelante o inferior del abdomen.

Si no está segura si está en trabajo de parto o no:

- Beba dos vasos de agua.
- Acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Si las contracciones no desaparecen luego de una hora, llame a su proveedor de atención médica.

Trabajo de Parto Verdadero

Las contracciones o “dolores”:

- No son regulares al principio, pero se tornan regulares y cercanas una de otra
- No desaparecen al acostarse
- Son más intensas o “difíciles”
- Se hacen más intensas o “difíciles” al caminar
- Se sienten en la parte baja de adelante, en la espalda o en ambas
- Se sienten como cólicos menstruales muy fuertes.

Cómo Tomar el Tiempo entre las Contracciones

Para tomar el tiempo entre las contracciones:

- Anote en un trozo de papel la hora en que comienza cada contracción.
- Vea la separación entre sus contracciones contando los minutos desde el inicio de una contracción hasta el comienzo de la siguiente.
- Llame a su proveedor de atención médica cuando tenga 10 contracciones seguidas que tengan cinco minutos o menos de separación.
- Esto será aproximadamente entre 10 y 12 contracciones en una hora.

No tema llamar si tiene preguntas o inquietudes.

Su proveedor de atención médica quiere ayudarle a tener un parto seguro y un bebé sano.

Nacimiento por Cesárea

¿Por qué debe saber acerca del nacimiento por Cesárea?

Todas las mujeres deben saber acerca del nacimiento por cesárea. A los nacimientos por cesárea a veces se los denomina sección C. Una mujer puede tener una cesárea cuando existe un problema en el parto o cuando el bebé no se gira. Un parto por cesárea es un corte en el abdomen y en el útero. Luego el bebé nace a través de este corte. A la madre se le proporciona anestesia para evitar que sienta dolor. Algunas veces el parto vaginal presenta un riesgo, entonces el nacimiento por cesárea sería más seguro. Protege al bebé y a la mamá. Muchos bebés nacen por cesárea. En hecho de no tener un parto vaginal no es una señal de fracaso. Es más importante que su bebé nazca sano.

¿Por qué algunas mujeres necesitan un nacimiento por cesárea?

Las razones más comunes para la primera cesárea son:

- La cabeza del bebé es demasiado grande para la pelvis de la madre.
- Los latidos del bebé muestran que no está recibiendo suficiente oxígeno.
- Los latidos del bebé pueden mostrar otros problemas.
- El bebé está en mal ubicado (con las nalgas o los brazos primero)
- Hay más de un bebé.
- La placenta está bloqueando el cuello uterino (la abertura del útero).
- La placenta se desprende del útero antes de que nazca el bebé.
- Han transcurrido más de dos semanas de la fecha de parto y parece haber problemas.
- La "bolsa de agua" se rompe y no comienza el trabajo de parto.
- La mamá tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

- La madre tiene diabetes.
- La madre tiene preclampsia y/o un aumento de la presión arterial.
- La madre tiene sangrado vaginal fuerte al final del embarazo. Informe CUALQUIER mareo a su proveedor de atención médica.

¿Qué preguntas debo hacer?

Durante las consultas prenatales, pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de las elecciones que tiene en caso de necesitar una cesárea. Saberlo con anticipación puede ayudarlo a saber qué esperar. Hable acerca de los diferentes métodos con su proveedor de atención médica. Entonces usted estará preparada, si necesitara tener una cesárea.

¿Qué ocurre en un nacimiento por cesárea?

Un parto por cesárea toma entre 45 y 90 minutos. Esto es lo que normalmente ocurre:

- Le lavan el abdomen (barriga).
- Le extraen sangre para identificar el tipo en caso de que sea necesaria una transfusión de sangre.
- Le colocan un tubo en la vejiga para drenar la orina en una bolsa. De esa manera su médico puede alejar la vejiga del corte.
- Le insertan una solución endovenosa (IV) en el brazo. Esto la mantiene nutrida o le proporciona medicamentos.
- Quizás le den un antiácido para calmarle el estómago.
- Le lavan nuevamente el abdomen (barriga).
- Le suministrarán la anestesia.
- Hay dos tipos de anestesia:
 - » Una anestesia general que la duerme totalmente.
 - » Una anestesia local, como la epidural, que insensibiliza algunas zonas pero usted se mantiene despierta.



- Su médico decidirá cuál anestesia le aplicará.
- Hacen el corte y sacan al bebé.
- Le cosen el útero y el abdomen para cerrar el corte. Es posible que utilicen grampas para cerrar el corte en su abdomen en lugar de puntos. Este paso toma la mayor parte del tiempo.

¿Cuál es el tipo de cesárea más común?

El corte TRANSVERSAL es un corte horizontal. Se hace a través de la parte baja del útero. Este es el método más rápido. También se llama corte de bikini.

¿Qué ocurre después?

Si usted ha tenido un parto por cesárea, algunas veces usted puede amamantar a su bebé de inmediato. El lactancia materna tiene más éxito si el bebé comienza a succionar pronto después de nacer. Tal vez el “comienzo” sea un poco más lento. Se le debe permitir al papá tener alzado y abrazar al bebé, también.

Este es un buen momento para que los padres y el bebé se acerquen el uno al otro. Usted será llevada a la sala de recuperación después del parto. Permanecerá allí hasta que pase el efecto de la anestesia. Esto tal vez demore entre dos y cinco horas. Algunos hospitales permiten que el padre y el bebé estén con usted. Su bebé podría ser llevado a la sala de neonatología para ser observado. Luego de su recuperación, usted será llevada a una zona especial para las mamás de recién nacidos. Quizás usted se sienta menos sociable que las otras mamás. Usted estará en el hospital aproximadamente tres días cuando el parto haya sido por cesárea. Algunas veces los puntos o grampas pueden ser retirados alrededor del cuarto día en el consultorio del proveedor de atención médica. Algunas veces se utilizan puntos que se disuelven.

Sentirse bien otra vez depende de su salud en el momento del parto. La razón por la cual fue necesaria la cesárea también hace una diferencia.

¿Cómo vuelvo a la normalidad?

Usted puede evitar problemas si hace ejercicios mientras está todavía en cama. Los ejercicios reducen los dolores causados por gases y aceleran la recuperación. Requieren algo de esfuerzo, pero valen la pena. Pregúntele a su proveedor de atención médica. El descanso es muy importante para su recuperación.

Usted necesitará ayuda para cuidar a su bebé. Debería tener a alguien cercano para que venga a quedarse con usted. Esta persona debe tener pensado quedarse con usted una a dos semanas. Usted no debería estar sola hasta que el bebé tenga siete días de nacido. La mayor parte del tiempo usted estará descansando en cama durante esos siete días. Podrá levantarse para cuidar al bebé e ir al baño. Si tiene una cesárea sin problemas, debería levantarse todos los días, pero debe descansar a menudo. No levante nada que sea más pesado que su bebé. Aún cuando empiece a sentirse mejor, debe tomárselo con calma. Si usted trata de hacer demasiadas cosas demasiado pronto tardará más en sentirse mejor. La cicatriz se desvanecerá pero no desaparecerá. Si usted debe realizarse otra cesárea, normalmente se la harán en el mismo lugar. Se le quitará el tejido de la cicatriz vieja.

Una cesárea es solo una de las dos maneras de tener un bebé. Usted necesita más tiempo para recuperarse, pero usted y su bebé están sanos. Alce en brazos y toque a su bebé apenas pueda. Usted, el padre y el bebé pueden disfrutar de su nueva vida juntos de inmediato.

En los Primeros Días después del Nacimiento

Su Bebé

- Tal vez su recién nacido luzca arrugado y rojo.
- La cabeza del bebé quizás parezca deformada debido al parto y será grande en comparación con el cuerpo.
- La parte superior de la cabeza del bebé tendrá áreas blandas en la parte de adelante y de atrás.
- El color de ojos del bebé será gris oscuro, pero quizás cambie durante las siguientes semanas.
- Su bebé puede fijar la vista en su cara.
- Los senos del bebé (de ambos sexos) tal vez estén hinchados durante algunos días.
- Es posible que los niños tengan el escroto hinchado.
- Es posible que las niñas tengan un poco de flujo vaginal sanguinolento.
- Su bebé puede responder a su voz, tocar y agarrar su dedo, chuparse los dedos y mamar.

Su Cuerpo

- Quizás usted se sienta cansada y feliz.
- Desea acariciar a su nuevo bebé.
- Usted querrá comer, dormir y bañarse.
- Si usted tuvo una episiotomía, la incisión de la episiotomía le dolerá.
- Si tuvo una cesárea, le dolerá el abdomen.
- Tal vez tenga problemas para orinar, debido a que sus tejidos están hinchados.
- Usted perderá peso, ya que pierde líquido por la micción frecuente.
- Tal vez transpire mucho para eliminar el líquido extra.
- Usted tendrá un flujo vaginal (loquios) sanguinolento proveniente del útero, que puede aparecer entre una y cinco semanas después del parto.
- Usted no tendrá leche por varios días. El calostro nutrirá a su bebé hasta que aparezca la leche.
- Su abdomen permanecerá grande hasta que sus músculos se endurezcan.





Sus Responsabilidades

- Alce en brazos, abrace, toque y disfrute de su bebé.
- Hable con su pareja acerca de la experiencia del nacimiento.
- Repita los ejercicios de Kegel después del nacimiento.
- Levántese y camine tan pronto como pueda.
- Descanse cuando esté cansada.
- Beba mucho líquido y coma cuando tenga hambre.
- Para aumentar el flujo de leche, amamante a su bebé lo más pronto que pueda después del parto y cada vez que sea necesario.

Notas



Depresión Posparto

Depresión Materna

¿Qué es la “Depresión Materna”

La “depresión materna” es muy común. Muchas mamás de recién nacidos tienen una sensación de decepción luego de la carga emotiva de dar a luz. La depresión materna puede ocurrir durante los primeros días después del parto. En algunas mujeres, los sentimientos comienzan incluso antes de que el bebé nace o muchas semanas después del parto. Los síntomas de la depresión materna pueden incluir:

- Cambios de humos repentinos (que van desde sentirse muy feliz a sentirse muy triste)
- Sentimientos de soledad
- Inquietud
- Irritabilidad
- Llanto sin motivo
- Ansiedad.

Los síntomas de la “depresión materna” normalmente desaparecen por sí solos, algunas veces tan rápido como aparecieron.

¿Qué Puedo Hacer?

- Hable con su pareja y otros seres queridos acerca de sus sentimientos.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus sentimientos.
- ¡Descanse! Trate de tomar una siesta mientras su bebé duerme.
- Pida ayuda con las tareas domésticas y con la alimentación del bebé durante la noche.
- No sienta que usted tiene que hacer todo. Haga lo que pueda y deje el resto.
- Vístase y salga de la casa un rato cada día.
- Trate de pasar tiempo a solas con su pareja.
- Hable con otras madres.



Depresión Posparto

¿Qué es?

Una de cada 15-20 madres experimenta depresión posparto. Puede ocurrir mientras está aún embarazada, a los pocos días del parto o aparecer gradualmente, algunas veces hasta aproximadamente un año más tarde. Los síntomas pueden incluir:

- Aletargamiento, fatiga, agotamiento
- Tristeza, depresión, desesperanza
- Alteraciones en el apetito y el sueño
- Poca concentración, confusión
- Pérdida de la memoria
- Inquietud excesiva por el bebé
- Llanto incontrolable, irritabilidad
- Falta de interés en el bebé
- Sentimientos de culpa e ineptitud
- Temor a hacerle daño al bebé
- Temor de dañarse a usted misma
- Cambios de humor exagerados
- Falta de interés en el sexo

Los síntomas pueden variar de leves a severos. Quizás usted tenga días “buenos” y días “malos”.



¿Qué Puedo Hacer?

Pídale ayuda de su proveedor de atención médica lo antes posible. Dependiendo de cuán grave sea su depresión, su proveedor de atención médica tal vez podría recetarle un medicamento y derivarla a terapia.

Si usted está amamantando, su proveedor de atención médica podría hablar con usted acerca de qué medicamentos serán mejores para usted y su bebé mientras amamanta.

Psicosis Posparto

¿Qué es?

La psicosis posparto es una enfermedad mental grave. Afecta a una de cada 1.000 mamás de recién nacidos. Puede ocurrir hasta un año después de tener un bebé. Las mujeres que la padecen pueden perder contacto con la realidad. Tal vez experimenten alucinaciones, delirios, sentimientos y comportamientos extraños, e imposibilidad de dormir.

¿Qué Puedo Hacer?

La psicosis posparto debe ser tratada como una emergencia médica. Es un problema grave. Es importante recibir ayuda de inmediato.

El Período Posparto después del Nacimiento

Usted pasó aproximadamente nueve meses acostumbrándose a estar embarazada. Ahora usted de nuevo es una mujer que no está embarazada - ¡es mamá!

Ser madre es un cambio grande en su vida. Esto es así incluso cuando quiera al bebé y esté preparada para la responsabilidad. Tal vez no experimente un “sentimiento de maternidad” enseguida. Ese sentimiento se desarrolla cuando usted y su bebé se van conociendo. De hecho, tal vez tenga sentimientos mezclados acerca de la maternidad. Estos sentimientos pueden ser buenos o malos.

Los cambios físicos son partes de la adaptación. Pueden transcurrir de seis semanas a tres meses para que su cuerpo vuelva a la normalidad. Desde el comienzo, intente no hacer demasiado. Hay varias cosas que podrían preocuparle.

Estos son algunos consejos para ayudarle:

Comparta sus inquietudes con alguien. Encuentre una persona con quien hablar acerca de sus sentimientos. Luego de tener a sus bebés, trate de reunirse con algunas mujeres con las que fue a las clases. Todas ustedes están atravesando las mismas etapas juntas. Las mamás experimentadas también pueden darle buenos consejos. El simple hecho de saber que usted no está sola puede serle de gran ayuda.

No tenga demasiadas expectativas.

Tal vez usted no se sienta segura acerca de cómo cuidar de un recién nacido. Todos los padres tienen que pasar por la experiencia de ser “primerizos” en el cuidado de un bebé. Entonces esté preparada para no estar preparada, y sea paciente. Aprenderá haciendo.

La mayoría de los papás primerizos nunca han visto antes a un bebé recién nacido. Usted debería estar preparada para algunas sorpresas. Por ejemplo, tal vez no sepa por qué llora el bebé y por qué no le sonrío. Sus amigos que ya tienen hijos pueden decirle cómo lucía sus bebés. Ellos también saben como actúan los bebés durante las primeras semanas.

Lea materiales acerca de la crianza de los hijos. Hay muchos libros buenos que puede conseguir. Pídale sugerencias a su proveedor de atención médica.

Si le ofrecen ayuda, acéptela.

Este es un momento especial para que usted, el papá y el bebé estén juntos. Usted será capaz de cuidar al bebé, pero es lindo tener ayuda adicional en el hogar. Otra persona puede hacer las tareas domésticas. Acepte el hecho de que algunas cosas quedarán sin hacer. Y tenga cuidado. Evite levantar objetos más pesados que su bebé, y evite subir escaleras durante las primeras semanas.

Trate de limitar la cantidad de visitas durante las primeras semanas.

Muchas personas querrán ver a su nuevo bebé. Esto puede hacer que usted se canse rápidamente. Trate de espaciar las visitas. Si las personas que le visitan están enfermas, pídale que regresen cuando se sientan mejor. Usted no tiene que ser una súper anfitriona. Tal vez estas visitas deseen ayudarle. Permítales que lo hagan.

Si no se siente bien o siente algún dolor, llame a su proveedor de atención médica.

Es normal sentirse cansada, pero no debería sentirse enferma. Si tiene alguno de los siguientes problemas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

- Sangrado vaginal muy intenso o repentino (más de lo habitual durante un período menstrual. Mojar más de dos toallitas higiénicas en media hora se considera sangrado intenso).
- Flujo vaginal con olor fuerte y desagradable
- Temperatura oral de 101 grados Fahrenheit o más
- Senos enrojecidos y/o dolorosos
- Hinchazón repentina en la cara y las manos
- Dolor de cabeza muy intenso o sensación fuerte de mareo
- Pérdida del apetito durante un período de tiempo prolongado
- Dolor, enrojecimiento, sensibilidad y/o hinchazón en las piernas
- Dolor en la parte inferior del estómago o en la espalda

Todos le darán consejos.

Escuche a las “personas que dan consejos” que sean bien intencionadas y luego haga lo que le parece sensato a usted. Haga lo que se adapte mejor a su estilo de vida y a sus ideas acerca de la crianza de los hijos. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta.



No ignore los signos de cansancio.

Esté atenta a los signos de cansancio que su cuerpo le dé. Muchas mujeres se sorprenden por lo fatigadas que se sienten durante los primeros meses. Adapte sus horarios a los de su bebé. Trate de tomar una siesta o descansar cuando el bebé lo hace.

A la mayoría de las mujeres, la pérdida de peso después de dar a luz les resulta muy grata

Es normal perder entre 10 y 15 libras justo después del nacimiento. Esto dependerá de la cantidad de peso que sea agua. Usted tendrá más peso para perder, pero deje la dieta para después. Su cuerpo necesita una dieta bien equilibrada para ayudarlo a mantener su nivel de energía y su buena salud. Usted tiene aproximadamente siete libras de grasa almacenadas en el cuerpo. Esto le proporcionará una reserva de energía para aproximadamente los tres primeros meses. Estas libras adicionales desaparecerán de a poco. Usted debe comer apropiadamente y realizar el ejercicio físico adecuado. Si está amamantando, es importante que coma bien. Su dieta proporciona los nutrientes que su bebé necesita. Su cuerpo quemará hasta 1.000 calorías por día solo para producir la leche, entonces quizás usted deba incorporar 500 calorías adicionales por día (como por ejemplo comiendo un sándwich de pavo y queso y un vaso de leche). También debe beber mucho líquido. Esto ayuda a su cuerpo a producir la leche.

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debería comenzar a hacer sus ejercicios posparto.

El ejercicio es imprescindible para que su cuerpo recupere la tonicidad y flexibilidad. Haga ejercicio regularmente. Trate de hacer sus ejercicios prenatales. Son recomendables los ejercicios que fortalecen su estómago y ayudan a la relajación.

La anticoncepción es necesaria.

El hecho de amamantar o no tener su período menstrual no la protegerá de quedar embarazada. Existen muchos métodos anticonceptivos que se pueden utilizar para evitar un embarazo. Puede pedirle a su proveedor de atención médica que le coloque un dispositivo intrauterino (DIU) en el útero inmediatamente después del parto o en el examen

posparto, que le coloque un implante contraceptivo en el brazo, o una inyección Depo-Provera; también puede utilizar una píldora anticonceptiva de progestágeno solo, o condones y espuma o jalea contraceptiva en las primeras semanas luego de dar a luz. Algunas semanas después de dar a luz, lo más seguro será utilizar un método hormonal combinado como píldoras anticonceptivas combinadas, el anillo o el parche anticonceptivo. Hable con su proveedor de atención médica acerca de opciones de métodos anticonceptivos antes del parto, y nuevamente en su examen posparto. Si está amamantando, no debe utilizar la píldora anticonceptiva combinada, el parche ni el anillo.

La “depresión materna” no es broma.

Es normal sentirse triste y un poco desanimada después del entusiasmo del embarazo y del parto. La “depresión materna” normalmente no dura más de una semana o dos. Sus hormonas están cambiando después del nacimiento de su bebé. Los cambios hormonales son el motivo principal de su tristeza. Su rol cambiante con respecto a su pareja y las necesidades constantes del bebé pueden contribuir a la “depresión materna”. Tal vez la manera en la manera en la cual el bebé ha cambiado su vida. Esto podría hacerle sentir enojada y culpable. Es un sentimiento normal que todos los padres experimentan. Hable con su proveedor de atención médica si su sensación de “tristeza” le preocupa.

Dos es compañía, tres son multitud.

Ahora hay una nueva persona en sus vidas. El bebé cambiará la forma en que ustedes se sienten con respecto a ustedes mismos, y también puede cambiar la forma de en que se relacionan entre ustedes. El cambio de “pareja” a “familia” puede causar algunas tensiones. Un hombre con frecuencia siente que el bebé recibe toda la atención y tal vez se sienta un poco abandonado. Hablar con su pareja puede evitar algunos problemas y resolver otros. Algunas veces es difícil paro otros niños aceptar al nuevo bebé. Tal vez piensen que el bebé les está quitando toda la atención de su mamá. Resérvese un tiempo especial para sus otros hijos.

Y para terminar, conserve su sentido del humor.

Habrán días buenos y días malos. Haga todo lo posible para disfrutar de su nuevo bebé.

Los Controles Posparto

Su primer control será programado aproximadamente a las cuatro o seis semanas después del parto. Su control posparto puede incluir lo siguiente:

Presión arterial:

Se controlará su presión arterial para comprobar que esté normal.

Anemia:

Tal vez controlen su sangre para comprobar que no tenga “sangre baja” (anemia).

Examen de Senos:

Le revisarán los senos para ver si existen nódulos o problemas en los pezones. Consulte cómo debe revisarse usted los senos. Si está amamantando, sus senos podrían sentirse duros y llenos.

Vagina y Cuello uterino:

Se controlará la cicatrización, la tonicidad muscular y el sangrado anormal. Se le podría realizar un papanicolau.

Útero:

Se controlará el tamaño y la forma de su útero. Su útero debería ser mucho más pequeño ahora. Nunca será tan pequeño como antes del embarazo.

Examen Abdominal:

Se controlará su tonicidad muscular. Si usted tuvo una cesárea, también se controlará la incisión para ver la cicatrización.

Ciclo Menstrual:

La mayoría de las mujeres ovulan (liberan un óvulo) antes de tener su primer período. Usted puede quedar embarazada la primera vez que ovule. También puede quedar embarazada antes de tener un período. El primer período, entre 4 y 10 semanas después del parto, puede ser abundante. Si está amamantando, es posible que su primer período se retrase varias semanas o meses.

Es necesario utilizar un método anticonceptivo antes de su primer período. Usted elegirá un método anticonceptivo en esta consulta, si no lo ha hecho antes.

Cambios psicosociales:

Sus sentimientos y los de su pareja pueden cambiar. Hablen entre ustedes acerca de los cambios que usted está experimentando desde su embarazo. Tener un nuevo bebé es estresante; encuentre tiempo para usted misma. ¡Usted se merece un descanso!

Información para los Padres



Usted está a punto de vivir una de las alegrías más grandes de su vida: el nacimiento de su bebé. Es un momento de cambio para usted y para su pareja. Estas son algunas ideas para ayudarle.

El embarazo de su pareja

El embarazo tendrá más significado para ambos si usted participa durante todo el proceso.

Su pareja debe recibir un buen cuidado prenatal.

Ella debería consultar a un proveedor de atención médica regularmente. Las consultas al proveedor de atención médica pueden ayudar a asegurarse de que el embarazo avanza como debe. Esté informado acerca del embarazo de su pareja. De ser posible, vaya con ella a las consultas prenatales.

Ayúdela a comer bien y a estar en forma.

Ella deberá seguir un plan balanceado de alimentos. Esto podría significar cambiar algunos de sus propios hábitos alimenticios. Hacer ejercicio es bueno para ambos, la mamá y el bebé. Aliéntela a que haga ejercicios. Trate de caminar con ella cuando pueda.

Aproveche este momento de relajación para conversar. Es importante que usted y su pareja se mantengan alejados del alcohol, los cigarrillos y las drogas mientras ella está embarazada y después de que nazca el bebé.

Su rol cambiante

A medida que avance el embarazo, usted deberá ocuparse más de las tareas domésticas.

Asegúrese de que ella tenga todos los días la oportunidad de poner sus pies en alto y relajarse. Decidan ahora quién hará qué luego de que nazca el bebé. No se olvide de que ambos están juntos en esto. Planifiquen compartir tanto el trabajo como la diversión.

Su relación

Habrán cambios entre usted y su pareja. Por ejemplo, tal vez ambos tengan cambios de humor. Tal vez se sientan tristes, preocupados o nerviosos sin razón aparente. Traten de escucharse y ayudarse. Tómense el tiempo para dialogar.

Su vida sexual también podría cambiar.

En un embarazo normal, es seguro tener relaciones sexuales hasta fines del octavo mes. Durante el noveno mes, y durante aproximadamente seis semanas luego de que nazca el bebé, encuentren otras maneras de estar cerca sin tener relaciones sexuales. Su proveedor de atención médica puede aconsejarlos en este sentido.

Fuentes de ayuda

Si tiene preguntas durante el embarazo o luego de que nazca su bebé, trate de hacer lo siguiente:

Hable con su familia y sus amigos.

Son una estupenda fuente de información y consejos. No tema hacer preguntas. Recuerde, ser padre es algo que se aprende.

Lea acerca de lo que necesita saber.

Hay muchos libros sobre el embarazo y sobre la crianza de los hijos. Consulte en su biblioteca o librería.

Tome clases de parto.

Usted y su pareja pueden aprender juntos lo que ocurrirá durante el embarazo. Muchos hospitales ofrecen cursos gratuitos. Algunos docentes privados dan clases en sus hogares por un costo mínimo. Estas clases pueden ayudar a resolver cualquier pregunta que usted pudiera tener. También pueden ayudarle a sentirse más confiado acerca del embarazo y de convertirse en padre.

Mantenga una buena actitud.

Pocas cosas le enseñarán acerca de usted mismo como lo hará el hecho de convertirse en padre.

Siendo paciente y conservando un buen sentido del humor, usted está bien encaminado a ser un buen padre.

Elija Mejor los Alimentos

Algunos alimentos tienen menos valor alimentario por caloría que otros. Con frecuencia son también demasiado altos en azúcar, grasas o sal (cloruro de sodio). Usted y su bebé necesitan mucho valor alimentario (nutrientes) para estar saludables. Entonces elija alimentos con mucho valor alimentario por caloría.

Coma menos de estos alimentos:

Comidas Rápidas: Hamburguesas, Pollo Frito, Pizza, Papas Fritas, Refrigerios Fritos, Refrescos, Pasteles de Hojaldre, Postres

Coma más de estos alimentos:

Refrigerios de Frutas: Manzanas Secas, Dátiles, Pasas, Ciruelas Secas, Ananás, Damascos, Duraznos, Cerezas Congeladas sin Azúcar, Fresas, Bolitas Frías de Melón, Fruta Enlatada en su propio jugo, Frutas o Jugos Frescos Fríos

Vegetales: Zanahorias Crudas, Apio, Brócoli, Zucchini, Coliflor, Pimientos, Tomates Cherry
**Utilice salsas o cremas para untar bajas en grasas o sin grasas con los vegetales.*

Bocaditos Ricos: Galletas Integrales, Queso, Palomitas de Maíz sin Manteca, Pretzels sin Sal, Mezcla de Frutos Secos, Frutos Secos

Golosinas Estupendas: Pudines (de Leche, Arroz o Pan), Flanes, Helados bajos en Grasas, Yogures Bajos en Grasas o sin Grasas, Galletitas hechas con harina de trigo integral, Puré de Manzanas, Pasas, Frutos Secos o Avena (Reduzca el azúcar y las grasas en las recetas preferidas)

Lea la información nutricional en las etiquetas:

El % de Valor Diario en la etiqueta le informa si un alimento es alto o bajo en un nutriente.

Nutrientes		
Menos del 5% del Valor Diario	→	Fuente Mala
10 a 19% del Valor Diario	→	Fuente Buena
20% o más del Valor Diario	→	Fuente Excelente

Para más información, visite www.myplate.gov

El Amamantamiento

La ley de Carolina del Sur permite que las mujeres puedan amamantar a sus bebés en cualquier lugar en donde la madre esté autorizada a estar, y el acto de amamantar no debe considerarse un acto indecente. (Código Anotado 63-5-40 de Carolina del Sur)

Beneficios para el Bebé

- La leche materna es el mejor alimento que le puede dar a su bebé.
- La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita durante los cuatro a seis primeros meses de vida.
- La leche materna es limpia, tibia y está lista para servir.
- La leche materna es fácilmente digerida por el bebé. Los bebés tienen menos probabilidad de tener diarrea.
- La leche materna ayuda a prevenir alergias e infecciones.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos probabilidades de ser hospitalizados con una enfermedad.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos sarpullidos en la piel. Se mantienen suaves, lisos y huelen bien.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen huesos y dientes más fuertes.



Beneficios para la Mamá

- Amamantar ayuda al útero a volver a su tamaño normal.
- Amamantar ayuda a la madre a volver rápidamente a su peso normal.
- Amamantar ayuda a proteger a la mamá contra el cáncer de seno y el de útero, y de la osteoporosis (huesos frágiles en la tercera edad).
- Amamantar le ahorrará tiempo y dinero. Usted no tiene que comprar o preparar biberones o fórmula para bebés.
- Amamantar es fácil; no hay biberones que calentar en medio de la noche.
- Amamantar le dará tiempo para relajarse y disfrutar de un acercamiento especial con su bebé.

Para más información visite www.scdhec.gov/Breastfeeding

La Alimentación con Fórmula

- La fórmula para bebés fortificada con hierro contiene todos los nutrientes que su bebé necesita para los cuatro a seis primeros meses de vida. Su bebé debe consumir fórmula durante todo el primer año de vida, incluso cuando comience con los alimentos sólidos.
- La fórmula para bebés está disponible en la mayoría de los lugares.
- La fórmula para bebés se vende concentrada, en polvo o lista para usar. Usted debe mezclar fórmula concentrada o en polvo con agua esterilizada antes de dársela al bebé.
- Usted debe preparar biberones cuando usa fórmula para bebés. **NUNCA CALIENTE LA FÓRMULA PARA BEBÉS EN EL MICROONDAS.** Calentar biberones en el microondas puede causar “puntos calientes” en la fórmula. Estos “puntos calientes” pueden quemarle la boca de su bebé. Caliente la fórmula colocando el biberón en una olla con agua caliente del grifo.
- Los alimentos infantiles como ser cereales, frutas o verduras nunca deben ser colocados en el biberón.
- Otras personas pueden alimentar a su bebé. Siempre sostenga al bebé mientras lo alimenta. No sostenga con algún objeto el biberón en la boca del bebé. Sostener así el biberón del bebé puede causar infecciones de oído, ahogamiento y sobrealimentación.
- El momento de la alimentación es especial. Es un momento para relajarse con su bebé.



